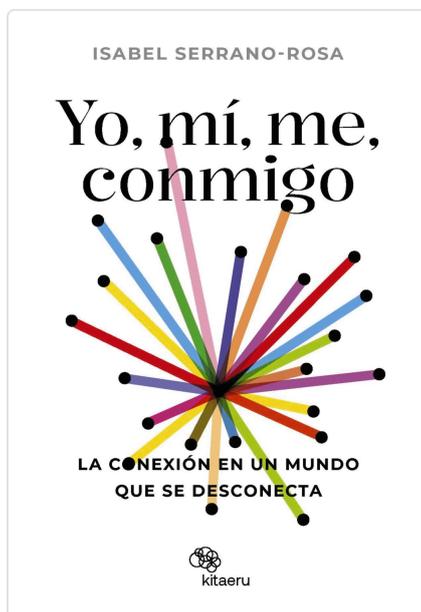


# YO, MÍ, ME, CONMIGO. LA CONEXIÓN EN UN MUNDO QUE SE DESCONECTA



Serrano Rosa, Isabel

## SINOPSIS

La manera en la que nos relacionamos con nosotros mismos es cada vez más confusa, está cada vez más intoxicada por las continuas distracciones e interferencias que nos llegan desde el mundo exterior y muy especialmente por las redes sociales y el resto de las tecnologías. Este libro aporta una nueva visión sobre lo que es la auténtica autoestima, la empatía saludable y cómo se desencadenan los procesos de resiliencia y de crecimiento después de las crisis. Sugiere, también, nuevas formas de crear conexiones satisfactorias y liberarnos de vínculos tóxicos a través de ejercicios como la práctica del desapego, la empatía y la conexión emocional, la conexión con la alegría y el optimismo saludable. Isabel Serrano-Rosa da las claves para aprender a gestionar las emociones, de manera que potenciemos la relación y el conocimiento que tenemos sobre nosotros mismos, pues solo así podemos entender hasta qué punto la mente tiene el poder y el control de nuestro bienestar emocional. Yo, mí, me, conmigo nos muestra la verdadera complejidad que hay detrás de cada una de las conexiones humanas que nos definen -la pareja, los hijos, el entorno profesional o el social- y cómo estas pueden gestionarse de manera saludable para encontrar la serenidad....



Editorial	COMERCIAL GRUPO ANAYA
Materia	[VSPM] AFIRMACIÓN PERSONAL, MOTIVACIÓN, AUTOESTIMA Y ACTITUD MENTAL POSITIVA
EAN	9788410428034
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	230x160x13 mm.
Peso	310
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	20/11/2024